



Dehydratation: Wassermangel im Körper

Autor: Susanne Meier

Aktualisiert: 15 Dezember 2020

Der menschliche Körper besteht zu 75 Prozent aus Wasser und zu 25 Prozent aus festen Substanzen. Wasser ist das Lebensmittel schlechthin. Wir benötigen Wasser zum Transport der Nährstoffe, für die Beseitigung der Abfallstoffe und für sämtliche anderen Aktivitäten, die im Körper vor sich gehen. Das macht den Stellenwert des Wassers deutlich.

Kaffee und Tee können Wasser nicht ersetzen

In unserer modernen Gesellschaft ist das Wissen um die Bedeutung des Trinkwassers als wichtigstes Lebenselixier kaum noch vorhanden. Ganze Bevölkerungsgruppen ersetzen das lebenswichtige Wasser durch Tee, Kaffee, Limonaden, Softdrinks und andere industriell hergestellten Getränke. Sie enthalten zwar Wasser, aber auch Koffein, Zucker, künstliche Süsstoffe und chemische Zusätze,

die auf den Körper eine stark entwässernde Wirkung haben. Darüber hinaus kann das in den Getränken enthaltene Wasser weder Nährstoffe transportieren, noch Schadstoffe aus dem Körper leiten.

Koffein erzeugt Stress

Getränke, die beispielsweise Koffein enthalten, lösen Stress im Körper aus, der sich in einer entwässernden Wirkung (vermehrtes Wasserlassen) zeigt. Getränke, denen Zucker zugesetzt wurde, erhöhen drastisch den Blutzuckerspiegel. Jedes dieser Getränke zwingt den Körper, grosse Mengen an Wasser abzugeben. Nimmt man nun regelmässig überwiegend derartige Getränke zu sich, führt dies unweigerlich zur Dehydration des Körpers. Eine schonende Zubereitung von "gesundem Kaffee" erklären wir hier.

Wassermangel behindert die Giftauusscheidung

Viele Patienten leiden heutzutage an einer "Dursterkrankung", also einem fortschreitenden Zustand der Dehydration, der zu den unterschiedlichsten Symptomen führen kann. Was die Ärzte im Allgemeinen als Krankheit bezeichnen, ist zum grossen Teil ein fortgeschrittener Zustand der Dehydration und die daraus resultierende Unfähigkeit des Körpers, sich von den Abfall- und Giftstoffen zu befreien. Daher ist es unzureichend, eine Krankheit mit Medikamenten oder anderen Therapien zu behandeln, ohne den Körper gleichzeitig ausreichend mit Wasser zu versorgen.

Lesen Sie hierzu auch: [EU sagt, Wasser sei nicht gesund](#)

Dehydration verstärkt Krankheiten

Eine chronische Erkrankung ist häufig von einer Dehydration begleitet, wie z. B. die folgenden. Das bedeutet wiederum, dass eine Behebung des [Wassermangels](#) die jeweiligen Symptome bzw. die Krankheit bessern kann:

- Herzerkrankungen
- Fettleibigkeit
- Diabetes
- rheumatoide Arthritis
- Magengeschwüre
- Bluthochdruck
- Multiple Sklerose
- Alzheimer sowie
- Krebs und andere chronische Krankheiten

Zellaktivitäten werden deutlich eingeschränkt

Die Körperzellen sind auf eine ausreichende Wasserzufuhr angewiesen. Normalerweise befindet sich mehr Wasser innerhalb der Zelle als ausserhalb. Ist der Körper dehydriert, können die Zellen 28 Prozent und mehr ihrer Wassermenge verlieren. Dadurch wird die gesamte Zellaktivität erheblich reduziert - ganz gleich, ob es sich um Haut-, Magen-, Leber-, Nieren-, Herz- oder Gehirnzellen handelt. Bei einer zellulären Dehydratation können die Abfallstoffe grundsätzlich nicht mehr richtig entsorgt werden. Das führt zu unterschiedlichen Symptomen, die denen einer Krankheit ähneln, jedoch lediglich Indikatoren eines gestörten Wasserhaushalts sind.

Wasseransammlungen sind die Folge

Bei einer bestehenden Zelldehydratation sammelt der Körper immer mehr extrazelluläres Wasser an, um die anfallenden Säuren und Toxine zu neutralisieren, bzw. in Lösung zu halten, damit sie den Organen keinen Schaden zufügen können. Bemerkbar macht sich dieser Zustand beim Betroffenen durch Wasseransammlungen in den Beinen, Füßen, Armen und/oder im Gesicht. Auch die Nieren können Wasser zurückhalten, was sich durch verringertes Wasserlassen bemerkbar macht. Neben dem Wasser werden allerdings auch die darin enthaltenen Giftstoffe zurückgehalten.

Dehydratation und Schmerz

Ein weiterer wichtiger Hinweis auf eine eventuell bestehende Dehydratation ist das Auftreten von Schmerzen. Das Gehirn antwortet auf einen wachsenden Wassermangel durch die Aktivierung des Neurotransmitters Histamin. Das Histamin weist dann bestimmte untergeordnete Wasserregulationsmechanismen an, die im Umlauf befindliche Wassermenge umzuverteilen. Wenn

sich das Histamin und die anderen Regulatoren dabei über Schmerz registrierende Nervenbahnen bewegen, können diese starke und fortdauernde Schmerzen auslösen. Diese Schmerzsignale können sich dann unter anderem als folgende Beschwerden äussern:

- Rheumatoide Arthritis
- Verdauungsstörung
- Probleme im unteren Rücken
- Fibromyalgie
- Neuralgie
- Migräne
- [Schuppenflechte](#)

Mit den Schmerzen wird der Betroffene darauf hingewiesen, dass eine Dehydratation vorliegt und er diese unbedingt beseitigen sollte.

Schmerz entsteht durch Blockaden

Schmerz ist immer ein Zeichen von Widerstand. Dieser Widerstand kann entweder durch eine körperliche Blockade, wie Verstopfung oder Lymphstau, entstehen oder durch eine emotionale Blockade gegenüber einem bestimmten Menschen oder einer Situation. Diese Blockaden müssen erkannt und aufgelöst werden.

Kämpft man gegen den Schmerz an, verstärkt er sich im Allgemeinen. Gibt man den Widerstand hingegen auf, verringert sich der Schmerz automatisch. Durch die Schmerzerfahrung werden körpereigene Substanzen, die so genannten Endorphine ausgeschüttet, die als natürliche Schmerzmittel wirken. Selbstverständlich kann es in Ausnahmefällen notwendig sein, kurzfristig zu Schmerzmitteln zu greifen - insbesondere dann, wenn die Schmerzen unerträglich sind. Gleichzeitig sollte jedoch der Dehydratation der Zellen entgegen gewirkt werden.

Medikamente behindern den inneren Informationsfluss

Werden über einen längeren Zeitraum Medikamente, wie Antihistaminika oder Antacida eingenommen, kann das zu enormen Schäden im Körper führen. Antihistaminika sind Arzneimittel, die die Wirkung des körpereigenen Histamins aufheben.

Damit behindern sie den Körper u. a. auch darin, die Wasserversorgung sicher zu stellen. Ausserdem unterbrechen sie die Verbindung zwischen Histamin und seinen untergeordneten Regulatoren wie Vasopressin, Renin-Angiotensin, Prostaglandin und Kinin.

Medikamente können Beschwerden für eine Weile lindern, die Ursache der Schmerzen bleibt jedoch völlig unberücksichtigt. Gleichzeitig hindern sie den Körper daran herauszufinden, wo am dringendsten mit der Wasserverteilung im Körper begonnen werden muss, denn sie bringen die interne Kommunikation völlig durcheinander.

Wassermangel beeinträchtigt Gehirnfunktion

Unser Gehirn benötigt mehr Wasser als jeder andere Bereich unseres Körpers. Gehirnzellen bestehen zu 85 Prozent aus Wasser. Die vom Gehirn benötigte Energie wird nicht nur über den Kohlenhydratstoffwechsel (Glukose) generiert, sondern auch über "hydroelektrische" Energie, also durch den Wasserdruck bei der Zellosmose. Das Gehirn ist zu einem grossen Teil auf diese zellgenerierte Energiequelle angewiesen, da es nur so die hochkomplexen Vorgänge - und damit seine Leistungsfähigkeit - aufrechterhalten kann.

Ein Wassermangel im Gehirn führt automatisch dazu, dass das Energiepotential des Gehirns vermindert wird. Dadurch werden viele der lebenswichtigen Funktionen unterdrückt. Mit einem niedrigeren Energiepegel ist es ungeheuer schwer, den alltäglichen körperlichen und psychischen Herausforderungen gerecht zu werden. In der Folge entwickeln sich Ängste, Sorgen, Wut und andere negative Emotionen. Nicht selten wird dieser Zustand als Depression diagnostiziert und entsprechend medikamentös behandelt.

Chronisches Müdigkeitssyndrom - Ein Wasserproblem?

Auch das chronische Müdigkeitssyndrom (CFS) könnte in manchen Fällen auf eine fortschreitende Dehydratation des Gehirns zurückzuführen sein. Verzichtet die betroffene Person auf Stimulantien wie Kaffee, Tabak, Alkohol und Medikamente sowie auf tierische Eiweisse und unterzieht sie sich einem Programm aus Wassertrinken, Ernährungsumstellung und Entgiftung, dann bessert sich - Erfahrungsberichten zufolge - nicht selten auch das CFS.

Cortison

Viele Patienten die an rheumatoider [Arthritis](#), MS oder anderen degenerativen Erkrankungen leiden, werden medikamentös auf Cortison eingestellt. Häufig führt diese Behandlung zu einer Energiesteigerung im Körper - allerdings nur für einen kurzen Zeitraum. Der Anstieg des

Energiepegels durch [Cortison](#) hält nämlich nur so lange an, wie der Körper in der Lage ist, noch vorhandene Energie- und Vitalstoffreserven anzuzapfen. Hat der Körper seine Energievorräte aufgebraucht, sinkt der Energiespiegel immer weiter ab und die Krankheitssymptome verschlimmern sich erheblich.

Verengung der Blutgefäße durch Wassermangel

Sind die Körperzellen nicht ausreichend mit Wasser versorgt, produziert die Hypophyse den Neurotransmitter Vasopressin. Dieses Hormon hat die Fähigkeit Blutgefäße zu verengen, sobald es in bestimmten Bereichen zu Wassermangel kommt. Während der Dehydratation verengt Vasopressin die Arterien und Kapillaren, um ihr Flüssigkeitsvolumen zu vermindern. Das ist erforderlich, damit das Kreislaufsystem weiterhin über einen ausreichenden Druck verfügt und somit ein konstanter Wasserstrom in die Zellen gelangen kann.

Auch [Bluthochdruck](#) tritt häufig bei Menschen auf, die dehydriert sind. Ähnliches passiert in den Gallengängen der Leber. Diese ziehen sich aufgrund des Wassermangels zusammen. Die Bildung von Gallensteinen ist eine direkte Folge der Dehydratation.

Nierenschäden durch Wassermangel

Das Renin-Angiotensin (RA)-System wird aktiviert, sobald es zu Wassermangel im Körper kommt. Dieses System weist den Körper an, dort wo es möglich ist, Wasser zurückzuhalten. Es beeinflusst die Nierentätigkeit und verengt die Kapillaren besonders in den Gebieten, die nicht so lebensnotwendig wie das Gehirn und der Herzmuskel sind. Gleichzeitig sorgt das RA-System für eine höhere Natriumaufnahme.

Der erhöhte Natriumgehalt hilft dem Körper, Wasser zurückzuhalten. Solange der Körper nicht wieder über eine ausreichende Menge an Wasser verfügt, bleibt dieses System aktiv. Das bedeutet allerdings auch gleichzeitig, dass der Blutdruck, der auf den Gefäßwänden lastet, aussergewöhnlich hoch ist und er auf diese Weise zu verschiedenen Herzerkrankungen beitragen kann. Der hohe Blutdruck und die eingeschränkte Nierenfunktion können letztlich zu Nierenschäden führen. Konventionelle Behandlungen bestehen meistens in der Verordnung von Diuretika (entwässernden Medikamenten) und der Empfehlung, die Salzzufuhr deutlich einzuschränken.

Diuretika behindern die Körperregulationen

Das Ausschwemmen des Körperwassers durch diese Therapieform führt zu einer verstärkten Dehydratation des Körpers. Viele der heutzutage durchgeführten Nierentransplantationen sind die

Folge einer langjährigen chronischen Dehydratation.

Wie Sie die Nieren mit ganzheitlichen Massnahmen gesund und munter halten können, erfahren Sie hier: [Die ganzheitliche Nierenreinigung](#)

Koffein führt zur Erschöpfung und Dehydratation

Koffein, das in Getränken wie Tee, Kaffee, vielen alkoholfreien Getränken und in den meisten Power Drinks enthalten ist, stimuliert und belastet sowohl das Nerven- als auch das Immunsystem. Darüber hinaus wirkt es als Diuretikum. Koffein ist ein Nervengift. Es stimuliert die Nebenniere, die dann Stresshormone ausscheidet und eine Immunreaktion auslöst. Der regelmässige Konsum von Kaffee übererregt den Herzmuskel und kann letztendlich zur Erschöpfung des Herzmuskels und so zu Herzerkrankungen führen.

Lesen Sie auch: [Kaffee ist ungesund](#)

Nach einer Tasse Kaffee drei Gläser Wasser

Um [Koffein](#) aus dem Körper zu entfernen, muss der Körper Wasser aus seinen Zellen aufwenden. Das führt zu zellulärer Dehydratation und einer kurzfristigen Blutverdünnung. Diese Blutverdünnung ist es u. a., die das gute Gefühl bewirkt, das viele Menschen nach dem Kaffeegenuss haben. Die gleichzeitig drohende Gefahr der Dehydratation spürt man dagegen leider nicht. Für jede Tasse Kaffee, die wir trinken, muss der Körper die bis zu dreifache Menge an Wasser bereitstellen, um das Toxin Koffein wieder ausscheiden zu können.

Koffein ist zudem der einzige bisher bekannte Hemmstoff jener Reparaturenzyme, die nach einer Schädigung der DNA (z. B. durch UV-Strahlung) deren Reparatur einleiten würden.

Alkohol und Wassermangel – Eine Gefahr für Ihr Gehirn

Das Trinken von alkoholischen Getränken unterdrückt die Sekretion von Vasopressin und vergrössert dadurch die zelluläre Dehydratation. Ist der Alkoholkonsum überhöht, kann die Dehydratation gefährliche Ausmasse annehmen. Der typische "Kater" ist nichts weiter als eine extreme Dehydratation der Gehirnzellen. Geschieht dies häufiger, werden die Gehirnzellen geschädigt und sterben schliesslich ab.

Um die durch den Alkohol induzierte "Dürre" zu überleben, muss der Körper mehr Stresshormone absondern, u. a. auch die süchtig machenden Endorphine. Wird Alkohol regelmässig konsumiert, wenn also täglich und über Monate Alkohol getrunken wird, erhöht sich die Dehydratation immer

mehr und die Endorphinproduktion wird zu einem suchterzeugenden Zustand, der zu Alkoholismus führen kann.

Alkohol hat zudem eine stark entwässernde Wirkung. Durch ein Glas Bier - so heisst es - verliere der Körper (ganz ähnlich wie beim Kaffee) bis zu drei Gläser Wasser.

Doch auch Soft Drinks stellen zum Löschen des Durstes keine besonders gesunde Alternative dar.

Soft Drinks schädigen DNA

Neue Studien belegen, dass alkoholfreie Getränke (Softdrinks) ernsthafte Zellschäden verursachen können. Forschungen an einer britischen Universität legen nahe, dass ein gängiges Konservierungsmittel, Natriumbenzoat E 211, das in Softdrinks wie z. B. Pepsi Max vorkommt, in der Lage ist, wesentliche Teile der DNA auszuschalten. Das kann schliesslich zu Leberzirrhose und degenerativen Erkrankungen wie Parkinson führen.

Karzinogene Substanz in Softdrinks

Früher schon wurde Natriumbenzoat als indirekte Ursache von Krebs ermittelt. Wenn es mit dem Zusatz von Vitamin C in den Softdrinks zusammengebracht wird, entsteht Benzol, eine karzinogene Substanz. Dr. Peter Piper von der Sheffield Universität in England hat Versuche zu Natriumbenzoat an Hefezellen durchgeführt.

Er hat herausgefunden, dass Natriumbenzoat einen wichtigen Teil der DNA in den Mitochondrien schädigt. Wenn die Mitochondrien geschädigt sind, zeigen die Zellen ernsthafte Fehlfunktionen. Das kann zu einer ganzen Reihe von Krankheiten führen, die den gesamten Alterungsprozess betreffen, aber auch neuro-degenerative Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer können dadurch ausgelöst werden.

Soft Drinks machen dick und krank

Da die Regierung nichts gegen die mächtige Nahrungsmittel- und Getränkeindustrie unternehmen wird, muss jeder Einzelne sich und seine Familie schützen. Eines der wichtigsten Dinge, die zu unserer Gesundheit und die unserer Kinder beitragen, ist das Meiden von Softdrinks.

Ähnliches gilt für viele Sportgetränke. Nach einer Untersuchung der Universität Berkeley in Kalifornien können diese Getränke zu einer Gewichtszunahme von bis zu 6,5 Kilogramm pro Jahr beitragen, wenn täglich ca. 600 ml dieser Getränke konsumiert wird.

Eine neue Studie der School of Medicine an der Universität Boston hat herausgefunden, dass bereits eine Dose Limonade pro Tag das Risiko am metabolischen Syndrom zu erkranken, um 46 Prozent erhöht.

Die Studie ergab noch weitere schädliche Nebenwirkungen durch den Konsum von Limonade - und zwar die folgenden:

- Ein um 31 Prozent höheres Risiko für Fettleibigkeit
- Ein 30 Prozent höheres Risiko für einen grösseren Taillenumfangs
- Ein 25 Prozent höheres Risiko für erhöhte Triglyzerid- und Blutzuckerwerte
- Ein 32 Prozent höheres Risiko für einen niedrigen Spiegel des "guten " Cholesterins
- Eine allgemeine Tendenz zu erhöhtem Blutdruck

Werden Softdrinks über einen langen Zeitraum konsumiert, können die Auswirkungen der Getränke, die Säuren, Zucker, künstliche Süß- und Geschmacksstoffe sowie Konservierungsstoffe wie E 211 enthalten, für den Körper verheerend sein.

So sollen 32 Gläser Wasser mit einem pH-Wert von 9 erforderlich sein, um die Säure eines 350 ml Softdrinks zu neutralisieren.

Cola enthält Phosphorsäure

[Beim Verzehr einer Cola](#) muss der Körper aufgrund der hohen Phosphormenge seine eigenen alkalischen Reserven angreifen, um die enthaltenen Säuren zu neutralisieren. Insbesondere Calcium, das aus den Knochen und Zähnen gezogen wird, geht hierbei in grossen Mengen verloren.

Nieren

Die Nieren sorgen dafür, dass Abfallprodukte und überschüssige Flüssigkeit ausgeschieden werden. Ausserdem halten sie das wichtige Gleichgewicht zwischen Salz, Kalium und Säuren. Die Nieren erzeugen ein Hormon, Erythropoetin (EPO), das die Produktion der roten Blutzellen anregt.

Andere von der Niere gebildete Hormone helfen dabei, den Blutdruck und den Calciumhaushalt aufrecht zu erhalten. Die Nieren synthetisieren zudem Hormone, die das Gewebewachstum kontrollieren. Werden die Nieren geschädigt, werden somit automatisch andere Organe in Mitleidenschaft gezogen.

Behinderung der Nieren durch viele Faktoren

Die Hauptaufgabe der Nieren ist es, das Blut von Schadstoffen zu reinigen und ein einwandfreies Flüssigkeitsgleichgewicht im Körper zu erhalten. Um das zu gewährleisten, müssen die Nieren ständig das Blutvolumen überwachen und die richtige Urinmenge herausfiltern. Es gibt viele Punkte, die diesen Mechanismus unterbrechen und für einen Nierenstau sorgen können. Hierzu zählt in erster Linie die Dehydratation. Darüber hinaus stören die folgenden Faktoren eine gesunde Nierenfunktion:

- Verdauungsstörungen
- Zu hoher Konsum stark verarbeiteter Nahrung
- Übermäßiges Essen
- Gallensteine
- Blutdruckschwankungen
- Verschreibungspflichtige Medikamente oder
- Narkotika

Blutvergiftung durch Nierenschwäche

Sind die Nieren nicht mehr in der Lage, die notwendige Urinmenge aus dem Blut zu entfernen, verbleibt ein Teil des Urins im Körper, wobei die darin enthaltenen Abfallstoffe ebenfalls in den Blutgefäßen zurück bleiben. Diese Schadstoffe sammeln sich im Körper an und können zur Vergiftung oder gar zum [Nierenversagen](#) beitragen.

Weitere Anzeichen für ein stark belastetes Blut können sein:

- Hautprobleme
- Ein starker Körpergeruch
- Schwitzen an Händen und Füßen
- Wasseransammlung
- Lymphstau
- Hoher Blutdruck und andere Störungen

Nierensteine

[Nierensteine](#) beginnen als kleine Kristalle und können die Grösse eines Hühnereis erreichen. Die kleinen Kristalle verursachen keine Schmerzen und bleiben daher in der Regel unentdeckt. Trotzdem sind sie gross genug, um den Flüssigkeitsdurchfluss durch die kleinen Nierenkanäle zu erschweren.

Kristalle und Steine bilden sich in den Nieren, wenn Bestandteile des Urins, die normalerweise in Lösung vorliegen, ausfallen. Diese Ausfällung geschieht, wenn der Urin zu konzentriert ist oder wenn diese Teilchen in zu grosser Menge auftreten. Die Kristalle oder Steine haben im Allgemeinen scharfe Kanten, die dann zu Verletzungen des Harnleiters führen können. Hierbei entstehen häufig starken Schmerzen in der Leistengegend oder im unteren Rücken. Die Schmerzen können sich auch entlang der Beine ziehen, zu Taubheit in den Oberschenkeln führen, Schwierigkeiten beim Wasserlassen verursachen und einen blutigen Urin erzeugen.

Die meisten Steine bilden sich in den Nieren, einige können sich aber auch in der Blase bilden. Wenn ein grosser Stein in einen der Harnleiter eindringt, wird die Urinausscheidung behindert. Das kann zu ernsthaften Komplikationen, wie Nierenentzündung oder Nierenversagen führen.

Zu den Nierensteinen, die am häufigsten auftreten, gehören Oxalatsteine, Harnsäuresteine und Phosphatsteine.

[Harnsäure](#) ist ein Abfallprodukt, das durch den Konsum purinreicher Nahrungsmittel entsteht. Nahrungsmittel mit den höchsten Purinwerten sind tierische Produkte in nahezu jeder Form (Fleisch, Wurst, Fisch, Meeresfrüchte etc.).

Durch die Verarbeitung der Purine entsteht im Körper Harnsäure, die an die Nieren weitergeleitet und mit dem Urin ausgeschieden wird. Sind die Nieren nicht in der Lage, die gesamte Harnsäure zu entsorgen, wird sie zuerst in jenen Körperteilen abgelagert, die am schlechtesten durchblutet sind, wie z. B. den Zehen und Fingern. Dadurch können die Gelenke steif und unbeweglich werden. Hier lesen Sie, wie Sie die Harnsäure im Körper senken können.

Phosphatsteine entstehen durch Nahrungsmittel mit einem hohen Phosphatgehalt. Hierzu zählen insbesondere: Cola, verarbeitete Müslis, Brot, [Nudeln](#) und alle mit [Kohlensäure](#) versetzten Getränke. Auch phosphathaltige Zusatzstoffe in Lebensmitteln und Getränken sollten in diesem Zusammenhang unbedingt berücksichtigt werden.

Auch ein übermässiger Gebrauch von Tafelsalz, also Natriumchlorid, kann zur Entstehung von Nierensteinen führen. Für jedes Gramm Natriumchlorid muss der Körper die 23-fache Menge an

Wasser aufbringen, um dieses zu neutralisieren.

Das kann zu Wasseransammlung im Körper, zu [Cellulite](#), Arthritis, [Gicht](#), Rheuma und Gallensteinen führen.

Dieses Problem betrifft besonders Menschen, die hauptsächlich Fertignahrung zu sich nehmen. Durchschnittlich nehmen wir heute mindestens 4000 bis 6000 mg Natriumchlorid mit der Nahrung auf - umso mehr, je mehr Fertigprodukte konsumiert werden.

Richtiges Wasser trinken

Zwei bis drei oder gar vier Liter täglich zu trinken, ist für viele Menschen kein Problem - wenn es sich um Cola, Apfelsaft oder Bier handelt. Mit Wasser jedoch sieht die Sache schon ganz anders aus, und so fällt es den meisten Menschen richtig schwer, ihr tägliches Wasserpensum zu erreichen. Irgendwann denkt man dann wieder dran, wie gesund und wichtig es ist, viel Wasser zu trinken. Wer jetzt rasch einen Liter Wasser trinkt und glaubt, damit wäre der Gesundheit genüge getan, irrt gewaltig.

Damit das Wasser in jede einzelne Körperzelle, in unsere Augen, in die Nerven und auch in unsere Knochen gelangen kann, sollte es in vielen kleinen Portionen über den Tag verteilt getrunken werden. Ideal wäre es - insbesondere bei Krankheit oder vorhandener Dehydratation - viertelstündlich 40 Milliliter (4 cl) Wasser zu trinken.

Würden wir stattdessen nur wenige grosse Wasserportionen pro Tag zu uns nehmen, käme es zu einer gründlichen Spülung der Niere, das Wasser gelänge jedoch nur unzureichend in die Zellen.

Fazit: Trinken Sie immer ausreichend Wasser

Steht dem Körper nicht genügend gutes Wasser zur Verfügung, können Probleme im gesamten Organismus entstehen. Wo immer das Wasser fehlt, muss der Körper eigenes Zellwasser zur Verfügung stellen, um schlimmste Entgleisungen zu verhindern. Eine länger anhaltende "Durststrecke" kann irgendwann nicht mehr ausreichend ausgeglichen werden, so dass sich zwangsläufig Krankheiten einstellen.

Diese Tatsache macht deutlich, dass Wasser nicht umsonst als wichtigstes Lebensmittel bezeichnet wird.

Denken Sie daher daran, ausreichend Wasser zu trinken. Als Richtlinie gilt: Täglich etwa 30 ml hochwertiges Quellwasser oder gefiltertes Leitungswasser pro Kilogramm Körpergewicht zu

trinken.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker